

LIMA, MARTES 3 DE DICIEMBRE DE 2024 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N° [illegible]24 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

CAMBIO DE DÓLAR Compra: S/3.74 Venta: S/3.77

CAMBIO DE EURO Compra: S/4.00 Venta: S/4.07

ojo

S/ 1.20

"OJO CON TU CEREBRITO"

PARA TODA LA FAMILIA

HOY y todos los martes cuatro páginas con entretenidos juegos

PAGS. 9, 10, 11 y 12

Afirma que el "Bomboncito" se gana antipatías con sus acciones

TOMMY CUADRA A DEYVIS OROSCO

OJOSHOW pág. 17

PERSONAL RETIRADO TAMBIÉN SERÁ BENEFICIADO

AUMENTAN SUELDOS A POLICÍAS Y MILITARES

MINISTERIO DE ECONOMÍA Y FINANZAS APROBÓ PROPUESTAS DE LOS SECTORES INTERIOR Y DEFENSA

- **INCREMENTO SERÁ PROGRESIVO** EN 2025, EN LOS MESES DE ENERO, JULIO Y DICIEMBRE

POLÍTICA pág. 2

Balearon bus y músicos tuvieron que tirarse al piso, en Comas

"LA ÚNICA TROPICAL" SUFRE ATENTADO

IMPACTO pág. 3

Vuelan vestidos, coronas y zapatillas con brillo

GAMARRA RAYA CON FIESTAS DE PROMOCIÓN

METROLIMA pág. 4

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que el incremento de precios de productos de primera necesidad es por culpa del Gobierno?

SÍ 91%

NO 9%

¿Cree que el Gobierno viene fracasando en la lucha contra los extorsionadores?

X TWITTER

IDEL VEXLER
Exministro de Educación
@ivexler

"Si un congresista propone un examen riguroso de la salud mental para los educadores, que desde luego deben mostrar un buen desempeño socioemocional; me pregunto: ¿por qué no propone una ley para la evaluación de ciudadanía ética y de salud mental de los congresistas?".

LA CRUDA REALIDAD

FESTIVAL DE PARTIDOS POLÍTICOS

Lo que se viene en las próximas elecciones presidenciales en 2026 es algo nunca antes visto en la política nacional. Hasta la fecha hay 39 partidos habilitados para participar en los comicios y aún hay cerca de 30 en proceso de inscripción en el Jurado Nacional de Elecciones (JNE). Es decir podemos tener cerca de 60 candidatos a la Presidencia de la República. Todo esto lo permite la ley electoral pero, ¿cuántos de estos aventureros realmente postularán porque tienen la vocación de servir al país?. Lo cierto es que muchas de estas agrupaciones lo harán como fachada de los mineros ilegales, los transportistas informales y hasta del narcotráfico y la tala ilegal. ¿Se debe investigar quiénes las están financiando? La democracia, que permite este festival de partidos políticos, tampoco puede ser tan débil y permisiva. Sin embargo, todo quedará en manos de los votantes y, ojalá, que hayamos aprendido a elegir mejor, por el bien de todos los peruanos.

TODO ESTÁ PRESUPUESTADO, DICE MINISTERIO DE DEFENSA

Subirán sueldos a policías y militares

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

De todas maneras, porque su financiamiento se encuentra contemplado en la Ley de Presupuesto del Sector Público de 2025, el personal de las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional del Perú verá el año entrante incrementadas sus remuneraciones y pensiones, según sea el caso.

Al respecto, el Ministerio de Defensa informó ayer que la citada norma referida al presupuesto, aprobada por el Congreso el último sábado, autoriza al Ministerio de Economía y Finanzas (MEF) a reajustar, a propuesta de los ministros de Defensa e Interior, el monto que se otorga a los pensionistas del Decreto Ley 19846 y de las cuentas de montepío.

Es decir, a pedido de los sectores Defensa e Interior, el MEF deberá autorizar las partidas para los incrementos de sueldos (personal activo) y de pensiones (personal cesante o en situación de retiro que, por el régimen policial-militar, se ven beneficiados por aumentos de remuneraciones de quienes se hayan en actividad).

El incremento salarial y el reajuste de pensiones para policías y militares se efectuará de manera progresiva en tres oportunidades durante el 2025, en los meses de enero, julio y diciembre.

Queda pendiente la gestión y la aprobación del último incremento en junio del 2026, precisa el Ministerio de Defensa.

El presupuesto de Defensa en 2025 incluye financiar la compra de aviones.



▪ Policías se juegan la vida en calles contra la delincuencia.

ojo al dato

El presupuesto del sector Defensa en 2025 es de S/8893 millones y además del aumento salarial contempla gastos operativos.

INICIO. Al respecto, el congresista Jorge Montoya destacó que en el Presupuesto del 2025 se haya "incluido el incremento de remuneraciones para nuestros valientes militares y policías (...) reconociendo su esfuerzo, sacrificio y dedicación".

"Este es solo el inicio de un camino hacia el fortalecimiento y dignificación de nuestras instituciones armadas y policiales", enfatizó.

FOTONOTICIA

MÁS DENUNCIAS SALPICAN A HARVEY COLCHADO

La División de Investigación de Delitos de Alta Complejidad (Diviac), al mando de su exjefe Harvey Colchado, enfrenta nuevas denuncias por presuntos malos manejos de fondos, según un informe secreto de la Policía difundido por Willax TV.



Destacan plazo de formalización para mineros



▪ Congresista Salhuana celebra acuerdo de la mayoría de bancadas.

Al defender la ley que extiende la vigencia del Registro Integral de Formalización Minera (Reinfo) hasta el 30 de junio de 2025, el presidente del Congreso, Eduardo Salhuana, destacó que se trata de "una decisión pragmática y realista". El Parlamento debe abordar los "problemas de fondo" al Reinfo, indicó.

OJOS&OÍDOS

DORMILONA. "Me quedé dormida", dijo una parlamentaria, cuyo nombre se investiga, al dejar abierto su micrófono mientras la noche del sábado se votaba y aprobaba la Ley de Presupuesto para el Año Fiscal 2025. ¡Para eso, dormir, se le paga!

MILITAR. Ante los proyectos de ley que plantean el retorno de Servicio Militar Obligatorio frente a delincuencia juvenil, el congresista Roberto Chiabra dijo que si los soldados reciben un salario bajo se los incentivaría a involucrarse en actividades ilegales.

TC. La Segunda Sala del Tribunal Constitucional (TC) decidirá en los próximos días si ordena que sea de acceso público el acuerdo de colaboración eficaz de Odebrecht con la Fiscalía peruana y la Procuraduría Ad Hoc del caso Lava Jato.

FUERA. El excanciller Javier González-Olaechea, precandidato a la Presidencia por el Partido Popular Cristiano (PPC), dijo que el Gabinete necesita "ser refrescado" con cambios, incluido sacar a Juan Santiváñez del Ministerio del Interior.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe



▪ Vehículo de La Única Tropical resultó baleado por hampones.

PISTOLEROS BALEARON BUS DE ORQUESTA PIURANA EN COMAS Y MÚSICOS SE TIRARON AL PISO PARA SALVAR SUS VIDAS

La Única Tropical sufrió atentado

Momentos de terror vivieron los integrantes de la orquesta de cumbia La Única Tropical cuando estaban al interior del bus de la agrupación y fueron víctimas de un presunto ataque extorsivo.

La unidad, estacionada en los exteriores del club Remanso, en Comas, recibió varios disparos de bala, provocando que quienes estaban dentro trataran de salvaguardar sus vidas entre los asientos o tirados en el piso, como registró un video.

Walter Chunga, mánager de la orquesta reconocida por éxitos como "Partido en dos", detalló que el ataque ocurrió cuando el grupo concluía su espectáculo, la madrugada del lunes, y lo perpetraron sujetos en dos motos.

A través de un comunicado, la agrupación agradeció los mensajes de preocupación ante el hecho delictivo que sufrieron. "Invocamos a nuestras autoridades a tomar medidas inmediatas para detener a quienes atentan contra nuestro derecho al trabajo, que es el sustento de nuestras familias", indicó.

SOLIDARIDAD. Además, la orquesta expresó su solidaridad con Armonía 10 de Walter Lozada, que sufrió un ataque similar en el Callao.

Otras agrupaciones como Grupo 5, Corazón Serrano y Agua Marina también se solidarizaron en comunicados y exigieron a las autoridades medidas frente a la delincuencia.

"¿Qué más tiene que pasar? Nadie se encuentra libre de ser los siguientes afectados. ¡El Perú merece vivir en paz!", expresó en un comunicado el Grupo 5.

"La violencia y la inseguridad no distinguen rubros ni fronteras. Hoy nos toca como músicos, pero cada día, miles de peruanos enfrentan esta misma incertidumbre en sus hogares, negocios y calles. No podemos seguir normalizando el miedo como parte de nuestra cotidianidad", anotó Agua Marina.

ojo al dato

Armonía 10 señaló que los extorsionadores le están pidiendo cuantiosas sumas de dinero con mensajes aterradores.

1 MES

ha pasado desde que la vocalista de Hermanos Guerrero murió en un asalto.

▪ Conocida agrupación llena escenarios del país.



AL GRANO



DENUNCIADA POR "TRABAJADORA FANTASMA"

La Comisión de Ética del Congreso aprobó ayer la denuncia de oficio contra la legisladora Janet Rivas (Perú Libre), acusada de supuestamente contratar a María Augusta Francia Benavente, de 74 años, como una trabajadora fantasma que cobra mensualmente más de 7 mil soles.



ALCALDE ENTREGA 45 CAMIONETAS PARA PATRULLAJE

Las comisarías de Villa María del Triunfo cuentan con 45 camionetas 4x4 más entregadas ayer por la alcaldía distrital al Ministerio del Interior para fortalecer el patrullaje integrado entre policías y serenos. El alcalde Eloy Chávez pidió que sean usadas en beneficio de la población.



EN CASO ANTALSIS, JUEZ CAMBIA COMPARECENCIA Y ORDENA APRESARLO

NUEVA PRISIÓN PREVENTIVA SE LE IMPONE AL PRÓFUGO CERRÓN

El titular del Séptimo Juzgado de Investigación Preparatoria Nacional, Jorge Chávez Tamariz, impuso 18 meses de prisión preventiva contra Vladimir Cerrón por el caso Antalsis, al revocar el mandato de comparecencia con restricciones que pesaba sobre el líder de Perú Libre. Cerrón también tiene otro mandato de prisión preventiva por 24 meses como parte de la investigación preparatoria que se le sigue por el presunto financiamiento ilegal de las campañas electorales de su partido. Está prófugo desde 2023, cuando se le condenó a tres años y seis meses de prisión por colusión por el caso Aeródromo Wanka.

CANCILLER SACA CARA POR HIJO DE DINA

EL CANCILLER ELMER SCHIALER DEFENDIÓ LA DESIGNACIÓN POR EL GOBIERNO DE DAVID GÓMEZ, HIJO DE DINA BOLUARTE, COMO REPRESENTANTE PERMANENTE DEL PERÚ ANTE LA ONU.



RESTRINGEN ACCESO A VÍA EXPRESA. El cierre del acceso vehicular subterráneo hacia la Vía Expresa de Paseo de la República, por obras de la Línea 2 del Metro de Lima y Callao, no se ejecutó ayer como estaba previsto, pero sí hubo restricciones en un carril.

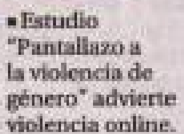
•ONU resaltó a zonas como Leymebamba.

RECOMIENDAN LUGARES

Bellos pueblos para visitar en feriado largo

Como parte de su campaña "Viaja para disfrutar, viaja para reactivar", el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo recomendó aprovechar el primer fin de semana largo de diciembre, que va del 6 al 9 de ese mes, para viajar a Huancaya (Lima), Leymebamba (Amazonas), Pueblo de Maras (Cusco), Quinua (Ayacucho) y Sibayo (Arequipa), lugares que fueron recientemente reconocidos por la ONU Turismo como "Mejores Pueblos Turísticos del Mundo". Con la campaña, buscan llegar a las 43.5 millones de visitas por turismo interno proyectados para 2024.

Víctimas de violencia de género en línea



•Estudio "Pantallazo a la violencia de género" advierte violencia online.

El cibercontrol y la ciberagresión sexual, manifestados en el monitoreo de las redes sociales de la pareja o la difusión de fotos de carácter sexual sin consentimiento, son formas de violencia de género en línea que afectan a las adolescentes.

VESTIDOS, CORONAS Y ZAPATILLAS SALEN EN GAMARRA

Rayan por fiestas de promoción

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

La demanda de vestidos y accesorios para fiestas de promoción está en aumento en el emporio comercial de Gamarra, en La Victoria, ante la proximidad de estos eventos que suelen realizarse en diciembre, al término del año escolar.

José Dávila, dueño de la tienda Josynor, ubicada en el Centro Comercial Galería Plaza, estimó que las ventas han crecido alrededor de 25 % en comparación al año pasado, tanto de atuendos para niñas que acaban los niveles inicial y primaria, así como para adolescentes que culminan la secundaria.

"Para niñas de 5 y 6 años llevan más vestidos largos, que lleguen hasta el tobillo, mientras que las señoritas prefieren los de falda corta, que pueden ser enterizos o de dos piezas", refirió a **OJO**.

En ambos casos, resalta la predilección por prendas que llevan tul (tela de malla fina y translúcida) y detalles como flores o pedrería. "Los precios van desde 120 soles y hay para todos los gustos", señaló el emprendedor.

MODA. Dávila sostuvo que, en cuanto a accesorios, hoy en día está en tendencia que las pequeñas usen, en su fiesta de graduación, una corona, cuyo costo es de 15 soles. "Son coronitas bajas y también sale el juego de collar más arete, que está 25 soles", manifestó.

Las adolescentes, en tanto, han dejado de usar tacos o se los colocan solo para la foto, porque están optando más por comprar zapatillas con brillo y decoradas como el vestido que usarán.

"Ahora se usa más zapatillas que tacos. El costo es de 60 soles y se decoran al momento de acuerdo al color y detalles del vestido de cada clienta", anotó.



• Atuendos de gala se venden como pan caliente.

ojo al dato

Para varones también hay trajes de gala que pueden usar en sus fiestas de promocion. Salen más los ternos negro y azul.

AL GRANO

REPARTEN 10 MIL PLATOS DE PAPA A LA HUANCAÍNA

Grandes y chicos degustaron gratis la deliciosa papa a la huancaína, gracias a la Municipalidad de Huancayo que repartió 10 mil platos de esta delicia durante el festival "La papa a la huancaína más grande del mundo".



COMEDOR DE SAN MARCOS LUCIRÁ ROSTRO NUEVO

Con una inversión de 426 mil soles, la Universidad Nacional Mayor de San Marcos renovará integralmente el Comedor Universitario de Cangallo, ubicado en el campus de la Facultad de Medicina San Fernando, fundado hace 76 años.



ABUELITOS SE ENCADENAN POR SUS CASAS

Abuelitos de San Juan de Miraflores se encadenaron a una tranquera para rechazar la demolición de sus casas que planea ejecutar la Municipalidad de Lima por la obra Vía Expresa Sur, pese a tener papeles en orden.

"NAVIDAD PELUDA"

ADOPTE GATITOS Y PERRITOS

Papá Noel arribará con su trineo de perros y gatos en adopción a la Gran Feria Animalista "Navidad Peluda 2024", del 6 al 9 de diciembre con shows, bendición de mascotas y concursos en la explanada del Campo de Marte de Jesús María.

La actividad de libre ingreso, que organiza Rescatistas y Albergues Unidos, ayuda a seis mil animales de refugios rescatados de calles.



MESA REDONDA

CHINO PREOCUPA A COMERCIANTES

Comerciantes de Mesa Redonda temen ver incautados sus productos en Aduanas por el registro que consiguió un empresario chino de la palabra "capibara" como su marca ante Indecopi.



TERRIBLE. En la Carretera Central, en San Mateo, una roca cayó sobre una camioneta causando la muerte de dos personas. Un documento hallado está a nombre de Zheng Jin Tao. Además, se halló una licencia de conducir peruana a nombre de Hsin Hui Chiu.

▪ Explicaron cómo dispararon a agente policial.

PIDEN QUE VAYAN A CHALLAPALCA

"Chamos" recrean feroz asalto a cambista

Sin el más mínimo remordimiento, el venezolano Junior Alexander Romero Quero (35) reconstruyó ayer el momento en que su cómplice atacó a balazos al agente Pablo Salazas, tras un asalto a una cambista en San Borja el pasado miércoles. "Así le disparó al policía", dijo a las autoridades, al recrear los hechos, junto a su compatriota Yefferson Moisés Luquez Toledo (25). "¡Que los encierren en Challapalca!", gritaron las personas que observaban la escena entre la calle Johanes Vermeer y el jirón Doménico Morelli, frente al centro comercial La Rambla. "Brayan", quien arrebató el dinero y disparó al agente, fue abatido aquel día.

Arde camión cargado de panetones

▪ Los bomberos apagaron el fuego, pero el vehículo quedó inservible.

Un camión lleno de panetones se incendió ayer entre las avenidas Javier Prado y Arenales, en San Isidro. Todos los productos que iban a ser vendidos por Navidad se quemaron. Los vecinos temieron una posible explosión del vehículo.

MAÑANA SALEN EN MARCHA DE PROTESTA

Barberos en pie de lucha por crímenes

GRECIA LLANOS
grecia.llanos@prensmart.pe

Ante los recientes asesinatos de sus colegas a manos de delincuentes, como ocurrió con el joven loretano Antony Yumbato Panduro, la comunidad "Barberos del Perú" realizará mañana 4 de diciembre una marcha para exigir al Estado mayor seguridad y medidas efectivas.

George Salas, dirigente de este gremio que reúne a entre 70 mil y 80 mil barberos a nivel nacional, señaló que la extorsión es uno de los delitos que más los afecta y se ha agravado este año.

"Ocho de cada diez barberías han sufrido algún tipo de extorsión", señaló a **OJO**. Pero no solo estos emprendedores son el blanco del hampa, también nueve de cada diez escuelas de barberías han sido extorsionadas, al igual que siete de cada diez de sus proveedores.

"Las cifras son altísimas", anotó, tras detallar que un barbero puede pagar entre 3 mil y 10 mil soles al mes dependiendo de la ubicación y tamaño de su negocio, y en regiones del norte, como Piura, este ilícito ya es una "costumbre" pagar para trabajar.

MEDIDA. "La delincuencia está ganando terreno al Estado a pasos agigantados y el Gobierno está haciendo prácticamente nada", sostuvo Salas, quien precisó que la marcha iniciará a las 3:00 p.m. en el Centro Cívico y llegará a la Plaza San Martín.

Se sumarán a la medida manicuristas, coloristas y empresas del rubro de belleza. Quienes acudan lo harán con polos blancos y negros.



▪ Viven atemorizados por delincuentes.

ojo al dato

Salas refirió que los clientes ahora temen acudir a las barberías por los actos delictivos que se vienen perpetrando.

▪ LES EXIGEN CUPOS CON PISTOLA EN MANO

AL GRANO



AGARRAN A "LA ROCA", ACUSADO DE SICARIATO

Personal de la Depincri Bellavista capturó al presunto sicario Carlos Roca Nole "La Roca", de 19 años, supuesto miembro de la banda "Los Baturris Nueva Generación", en el Callao. Estaría inmerso en cuatro casos de asesinato.



FUE DETENIDA POR VIOLENCIA FAMILIAR

Ana María Noemí Velásquez Segura, de 22 años, fue detenida por agentes de la comisaría de Lambayeque, pues presentaba una requisitoria por agresiones físicas y psicológicas. También fue atrapado José Daniel Risco López (49) por hurto agravado.



ROBAN 45 MIL SOLES Y UNO FUE DETENIDO

Uno de los cuatro sujetos que arrebataron 45 mil soles a un almacenero en Arequipa fue detenido. Los hampones chocaron contra una motocicleta. Hugo Armando Charaja Encalada cayó pretendiendo subir a un vehículo de transporte público.



ACCIDENTES EN LA LIBERTAD Y CUSCO

SIETE MUERTOS EN CHOQUE, VUELCO Y ATROPELLO

Un violento choque entre un tráiler y una combi dejó ayer cuatro muertos y 10 heridos entre los óvalos Huanchaco y el Milagro, en Trujillo. La combi intentó cruzar hacia la vía contraria cuando fue impactada violentamente por el tráiler que hizo "volar" a los pasajeros. Dos fallecidos fueron identificados como Candelario Layza López (50) y José Enrique Zavaleta Ortiz (27). Y en Cusco, tres personas fallecieron en dos accidentes en las provincias de Paucartambo y Anta. Raúl Condori Quispe y Paulina Quispe Huaycho murieron tras el despiste y vuelco de un camión en la vía Paucartambo-Cusco. Ricardo Gutiérrez León (57) falleció arrollado por un auto cuyo conductor fue detenido, en Ancahuasi, Anta.



HINCHAS TIRAN PIEDRAS Y POLICÍA LANZA GASES LACRIMÓGENOS

Mueren decenas en partido de fútbol

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

Una estampida provocada por los gases lacrimógenos lanzados por la Policía, luego de que hinchas lanzaron piedras al campo de juego en protesta por un fallo arbitral, causó la muerte de al menos 56 personas y lesiones en decenas de espectadores, durante la final de un torneo de fútbol en Guinea (África).

Ocurrió durante la final de un torneo de fútbol en el Estadio 3 de Abril, que contaba con miles de espectadores. Jugaban los equipos de Nzérékoré y Labé en un torneo organizado en honor al líder militar Mamadi Doumbouya, quien asumió el poder tras un golpe de Estado en 2021 y se niega a dejar las riendas del país.

Las tensiones comenzaron cuando seguidores del equipo visitante, en desacuerdo con una decisión arbitral en el minuto 82, empezaron a lanzar piedras al campo.

La Policía replicó con gases lacrimógenos, lo que generó pánico y una estampida en las salidas del estadio.

Amara Conde, una testigo, refirió que "todo comenzó con las piedras y el gas lacrimógeno". "Las personas intentaron escapar, pero en el tumulto muchos cayeron al suelo, niños y niñas fueron pisoteados. Fue horrible", exclamó.

MENORES. Según un funcionario local, muchas de las víctimas eran jóvenes que quedaron atrapados en medio del caos. "Algunos padres recuperaron los cuerpos de sus hijos antes de que fueran contabilizados oficialmente", relató bajo anonimato.

Una comisión investigadora determinará las responsabilidades.

ojo al dato

El 24 de mayo de 1964, en el Estadio Nacional de Lima, 328 murieron en una estampida por gases lacrimógenos que la Policía lanzó.

BANDA ARMADA AMENAZA A MINISTRA DE MILEI

BUENOS AIRES. Al dirigirse directamente a la ministra de Seguridad, Patricia Bullrich, brazo derecho del presidente Javier Milei, delincuentes con trajes químicos blancos y armados con rifles de asalto advirtieron que "vamos a empezar a dejar muertos". "Es una clara amenaza terrorista", señaló la Presidencia ante el video de la amenaza viralizado en redes sociales.

CRITICAN A BIDEN POR INDULTAR A SU HIJO

ESTADOS UNIDOS

WASHINGTON. Críticas del electo Donald Trump, de juristas y personas vinculadas a los demócratas, recibió el presidente de Estados Unidos, Joe Biden, por otorgar un indulto total e incondicional (por futuros procesos) a su hijo Hunter Biden, condenado por evasión fiscal y mentir sobre su consumo de drogas al comprar un arma.





PUTIN SUSPENDE JUEGOS. El presidente de Rusia, Vladimir Putin, suspendió indefinidamente los Juegos Mundiales de la Amistad, ideados por el Kremlin como alternativa a los Juegos Olímpicos. Sucede luego de que, por miedo a posibles sanciones, trascendió que algunos países no iban a ir a la competencia de los rusos.

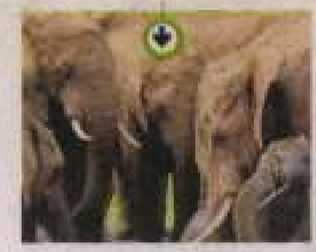
MÉXICO



PÓCIMA PARA PURIFICARSE MATA A MUJER

➡Marcela Alcaraz Rodríguez (33) falleció tras consumir un brebaje para purificar su alma en un retiro espiritual, la madrugada del domingo, en Durango. Le dieron a beber un líquido y se sintió mal, por lo que participantes del rito la trasladaron al Hospital de la Cruz Roja, donde perdió la vida.

LAOS



SALVARÁN A ELEFANTES CON SU ADN

➡Científicos recogen excrementos de elefantes en la selva del norte de Laos, frontera con Tailandia, a fin de analizar su ADN y así identificar a los individuos y su sexo, rastrear sus movimientos y comprender los lazos familiares en la manada, necesario para mejorar su población y evitar su extinción.

FOTOLOCA



CANADÁ

PÁJAROS SE EMBORRACHAN Y ARMAN ESCÁNDALO

➡Pájaros siguen emborrachándose en Norteamérica, como en Whitehorse (Canadá), al consumir bayas que concentran el azúcar de la fruta y luego, cuando calienta el tiempo, se descomponen rápidamente produciendo un alcohol de graduación muy alta. Por el "síndrome del pájaro borracho", las aves quedan dormidas en el suelo o cantan destempladamente, como lo harían humanos ebrios que arman escándalo, y a veces se estrellan en ventanas y árboles.



ACTOR DE HARRY POTTER DEBE PAGAR BILLETÓN AL FISCO

REINO UNIDO

➡Rupert Grint pagará una gran deuda fiscal tras perder su disputa contra las autoridades del Reino Unido por usar una laguna financiera antes aprovechada por The Beatles para reducir su carga impositiva. Un juez británico determinó que el actor, conocido por su papel como Ron Weasley en la saga Harry Potter, pague 1.8 millones de libras (2.3 millones de dólares) a Su Majestad la Renta y Aduanas, la agencia tributaria del país.

COLOMBIA

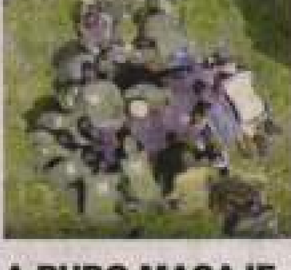


GUERRILLEROS SE ENFRENTAN A MUERTE

➡Enfrentamientos entre disidencias de las Farc, comandadas por alias "Calarcá" e "Iván Mordisco", dejaron 11 muertos en la frontera de los departamentos de Caquetá y Putumayo.

ASÍ FUE

KENIA



A PURO MASAJE "RESUCITAN" A RINOCERONTE

➡Cuidadores salvaron a un rinoceronte que estaba al borde de la muerte. Al mismo tiempo realizaron un RCP (reanimación cardiopulmonar, compresiones torácicas y respiración boca a boca de emergencia que se realiza cuando alguien dejó de respirar o su corazón paró de latir) al rinoceronte que se hallaba tendido sobre el suelo; de repente, el animal vuelve a la vida y se levanta sobresaltado.

¿SABÍAS QUE...

LOS DELFINES TIENEN UNA GRAN CANTIDAD DE DIENTES?

LOS DELFINES, INTELIGENTES ANIMALES MARINOS QUE SON CARNÍVOROS, LLEGAN A CONTAR CON HASTA 250 DIENTES RUGOSOS.

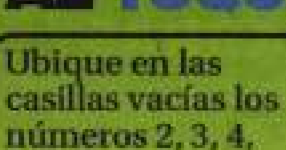


OPERACIONES

...PARA RESOLVER EN MINUTOS

A) 30 x 25 ÷ 15 + 123 − 65 =

B) 63 x 11 ÷ 33 + 199 − 36 =



AL TOQUE

Ubique en las casillas vacías los números 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, de modo que las siete sumas den los resultados dados.



			13
		1	11
			21
10	19	16	20

CRUCIDINOSAURIOS

TIRANOSAURIO REX

CACAREARE

EPOPEYA

SAPO (PL.)

RÍO

DIANA

DEMOCRACIA NACIONAL

CAMINABA EN DOS...

GRUPO DE DINOSAURIOS CONOCIDOS COMO "DINOSAURIOS PICO DE PATO".

QUITA DEL HUESO LA CARNE

T-REX ERA EL MÁS GRANDE...

HIERBA LARGA Y DELGADA

3ra. NOTA MUSICAL

OCÉANO

SEÑORA

ESTE

TERRENAL (ANTÓNIMO)

POBLADO (ANTÓNIMO)

VOCAL

CARTUCHO PARA IMPRESORA

DESTERRAR

GÉNERO

NITRÓGENO

NUEVE (ROMANO)

OCÉANO

ESCUCHAR

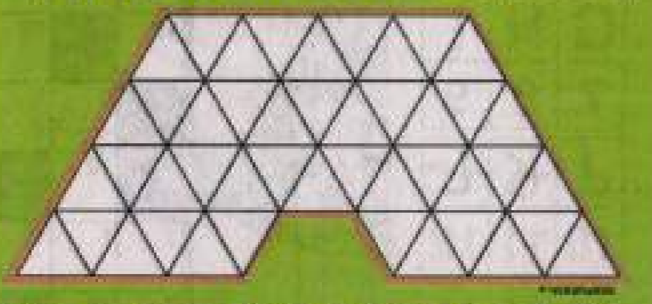
LA EXTINCIÓN DE LOS DINOSAURIOS SE DIO A CAUSA DE LA CAÍDA DE UN...

CAPITAL DE LA PROVINCIA HOMÓNIMA EN LA REGIÓN DE MOQUEGUA

INFORME

TRIÁNGULOS

¿cuántos hay?



A) 64, B) 34, C) 35, D) 36, E) más de 66



OJO | LIMA
MARTES 3|12|2024 ojo

ROBOTPALABRAS

ANOTAR en las casillas la letra que le corresponde a cada número. Todas las palabras se leen de izquierda a derecha y de arriba abajo.

A	B	C
1	2	3
D	E	F
4	5	6
G	H	I
7	8	9
J	K	L
10	11	12
M	N	Ñ
13	14	15
O	P	Q
16	17	18
R	S	T
19	20	21
U	V	W
22	23	24
X	Y	Z
25	26	27

12 9 2 5 19 16

5 E 20 21 1 3 1

7 G 12 16 2 16
1 19 12
12 4 16
16 5 19
14 5 14 5

9 7 22 1 14 1 9 14 3 1

14 9 I 19 1 14
9 13 1 14 16
19 19 16 O 20 3 1
3 1 12 5 12
12 5 14 16
3 1 19 1 3
9 19 7 19 9 20
13 1 7 16 1
1 5 21 1
1 A 14 5 13 9 1

14 1
16 14
19 5 12
13 1 3

21 T 19 1 20 5 F 3 8 1
22 12 1 19 20

SOMBREAR

... Los espacios con puntos.

¿CU

AL TOQUE

Cuántas veces se repite la figura 1 en el recuadro

FIGURA 1

...ÁNTOS HAY?

9 DIFERENCIAS

A simple vista son cuadros idénticos, pero hay nueve diferencias. ¡Encuéntrelas!





RELAX

Escriba bajo los símbolos las letras correspondientes y aparecerá un pensamiento.



CRUCIPALABRAS

Ubique dentro del esquema las palabras que damos a continuación, según la cantidad de letras.



3 LETRAS
MOL
LEA
ADA
~~LEO~~
ALA
ONE
FEO
SOL
SED
OLE

4 LETRAS
OCRE
ASMA

5 LETRAS
CALLE
MAORÍ
ÉBANO
ENANO
LIMÓN
TERMA
ÁGORA

6 LETRAS
MELENA
PÁLIDO
MANADA
PASTEL
OPINAR

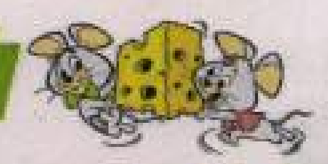
7 LETRAS
NEGOCIO
ALETEAR
MASURIO
MODALES
ASOLEAR

8 LETRAS
INTERIOR
FLAMENCO
FLEXIBLE
ENCIERRO

9 LETRAS
FLEMÁTICO
CISMÁTICO

11 LETRAS
OLEICULTURA

9 DIFERENCIAS







DESAFÍO



SUMANDO

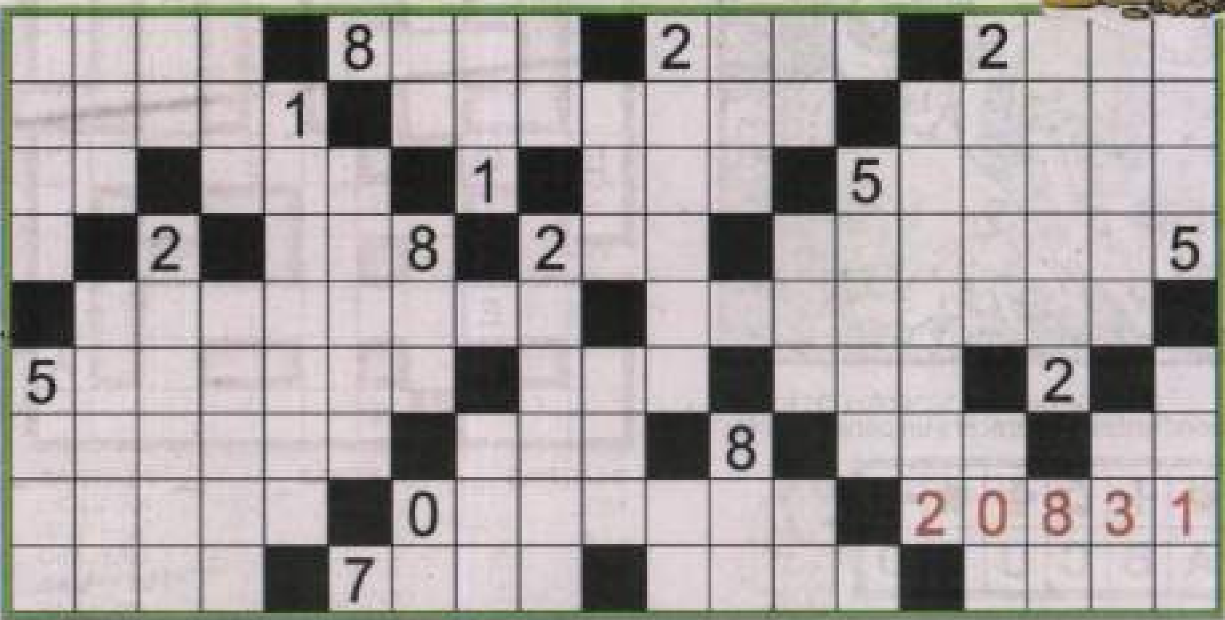
Coloque en las casillas en blanco los números que están fuera del recuadro, de modo que, al sumar horizontal o verticalmente, el resultado sea siempre el mismo (48).

14		
	20	12
		17

13 15 16 18 19

CRUCINÚMEROS

Ubique en la cuadrícula los números que se dan agrupados por la cantidad de cifras. Los impresos servirán de punto de partida.



2 CIFRAS
04 - 14 - 31 - 38 - 41
42 - 58 - 65 - 82 - 83

3 CIFRAS
104 - 131 - 140 - 156
168 - 198 - 261 - 281
291 - 314 - 326 - 328
343 - 398 - 536 - 638
823 - 831 - 836 - 871

4 CIFRAS
2143 - 2158 - 2162 - 2316
2765 - 4216 - 5826 - 6624
7402 - 8115 - 8316 - 9316

5 CIFRAS
16241 - 18317 - ~~20831~~ - 26831
28523 - 33866 - 43817 - 46134
53492 - 61116

6 CIFRAS
133412 - 211382 - 213962
243168 - 525316 - 883147

7 CIFRAS
0461374 - 1161241
1217892 - 1351424
5316216 - 8312415

8 CIFRAS
31418341 - 66247316

AL TOQUE

Escribe las vocales que faltan y leerás parte de un famoso poema.

H		Y	■	G		L
P		S	■		N	■
L		■	V		D	
■	T		N	■	F	
	R	T		S	■	Y
	■	N		■	S	

CRACK ojo

DT "PIPO" GOROSITO ARRIBARÁ EL FIN DE SEMANA

ALIANZA LIMA ESPERA CONVENCER A MIGUEL TRAUCO PARA REFORZAR SU BANDA IZQUIERDA

Un mundialista en Matute. En Alianza Lima se dieron cuenta que hace tiempo el carril izquierdo del equipo 'flojea' y eso en un grande es imperdonable. Para subsanar esa falla, el elegido para ocupar la banda sería Miguel Trauco. El seleccionado termina contrato con el Criciúma de Brasil que tiene pie y medio en el descenso y eso lo animaría a pegar la vuelta al fútbol peruano.

En La Victoria consideran que el zurdo, a los 32 años, está para marcar diferencias en el torneo local y por eso intentarán convencerlo de dejar un equipo 'chico' del fútbol brasileño y pasar a un grande que jugará la Copa Libertadores. Con la llegada de Trauco, los blanquiazules ganarían un conocedor de la posición y no tendrían que improvisar jugadores como hicieron en la temporada con Juan Pablo Freytes. El zurdo sería una apuesta de Franco Navarro, director deportivo del club, quien ya habría sostenido una conversación con el empresario del seleccionado.

Por otro lado, luego de algunas dudas Néstor Gorosito llegó a un acuerdo con la gerencia deportiva del club, que se encuentra en Buenos Aires, y su arribo está programado para el fin de semana a más tardar. El "Pipo" ya le comunicó a José Bellina y al "Pepón" que quiere por lo menos cuatro refuerzos y dio algunos nombres. El nuevo técnico desea un arquero, un central, un volante y un delantero que se mueva por todo el frente de ataque.

El DT dio algunos nombres y los que tendrían más posibilidades de llegar a Alianza son los argentinos Agustín Cardozo y Zago Zegarra. El primero es un volante central de 28 años que termina contrato con Tigre, mientras que el segundo es un extremo zurdo que viene de alternar en Villa San Carlos de la Primera B (tercera división) y cuenta con 23 años. Ambos han sido pupilos de Gorosito y según el estratega encajarían muy bien en su proyecto.

RUMBO A MATUTE

FIRMADOS

¿Clásico? La diferencia con Banfield es abismal. Final de Libertadores, Copa Sudamericana. Yo solo tengo cinco títulos y ellos uno

LAUTARO ACOSTA
Delantero de Lanús

Perdí todo respeto hacia Russell. Me pareció ridículo cómo intentó endilgarme una penalización en la última carrera

MAX VERSTAPPEN
Piloto de Fórmula Uno

En los últimos años siento a Juan Martín Del Potro más cerca de mi corazón. No conozco una sola persona que no lo ame

NOVAK DJOKOVIC
Tenista de Serbia

El presidente del PSG no me quería ver ni en pintura. No sabía si le gustaba más mi mujer que yo, pero me trataron muy mal en ese club

JESÉ RODRÍGUEZ
Delantero de España

EXTREMO ARGENTINO RENZO TESURI EN LA MIRA DE LA "U"



Preparan parrilla en Ate

• Cremas buscan convencer al atacante que también es pretendido por San Lorenzo.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Pelean de tú a tú con un grande de Argentina. En Universitario de Deportes se han tomado en serio armar un cuadro de garantías para tentar el tricampeonato y avanzar lo máximo posible en la Copa Libertadores, por eso no piensan escatimar a la hora de pagar por un refuerzo. Los cremas le pusieron la puntería al argentino Renzo Tesuri, de 28 años, que también interesa al San Lorenzo de Almagro. En Ate ya saben cuáles son las pretensiones de Atlético Tucumán, dueño del pase del extremo, y también son conocedores del interés de los de Boedo. El directivo Manuel Barreto sabe que no será fácil competir con un cuadro histórico, pero espera convencer a los tucumanos. En lo que va del año, Tesuri disputó 37 encuentros en los que anotó 7 tantos y dio 3 asistencias. Hoy los merengues presentarán en el "Monumental" a sus refuerzos César Inga, Paolo Reyna y Jairo Vélez, que recién firmó ayer por la "U". Con el portero Miguel Vargas también hay acuerdo, pero su presentación se realizará más adelante.

ojo al dato

Los argentinos Franco Torres (delantero) y Héctor González (defensa) son nuevos fichajes de Los Chankas.

DE CRISTAL AL BOYS

HOHBERG CAMBIÓ DE PIEL

Llegó a buen puerto. Solo horas estuvo sin equipo Alejandro Hohberg. El delantero se desvinculó por la mañana de Sporting Cristal y por la tarde fue anunciado como nuevo fichaje de Sport Boys para la próxima temporada. El cuadro rosado será el sexto equipo nacional por el que jugará el uruguayo nacionalizado peruano. Anteriormente, el "Enano" defendió las camisetas de San Martín, Melgar, Alianza Lima, Universitario y Vallejo.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

SE ACABÓ EL CICLO DEL CANTANTE EN MATUTE

Holaa, holaaa, holaaaaa mi gentita, vengo más embalado que algunas modelitos despidiéndose del delantero colombiano que se va de La Victoria y que tuvo más canciones que goles o clásicos ganados. La verdad que me pareció increíble que le renovaran el contrato para este año luego del tremendo fracaso que fue en el 2023. Qué manera de regalar la plata. Encima, el atacante quería que le amplíen otra vez la estadía, pero esta vez desde las oficinas lo mandaron volar, así que tendrá que irse a seguir cantando en su tierra y más de una 'youtuber' lo va a extrañar. Encima sus viajes para jugar en el otro lado del mundo siempre acababan con alguna dolencia y los hinchas ya lo tenían entre ceja y ceja. **¡CHEEEEESSSSSS!**

Me contaron que algunos jugadores de la "Blanquirroja" no pondrían el grito en el cielo si es que al "Nono" le dicen hasta aquí nomás. Sucede que el esquema del seleccionador no lo entiende nadie, no aporta y lo que es peor, el tío es terco y levanta la voz muchas veces. Por eso desde la plantilla lo estarían mirando de reojo y si por allí les preguntan qué opinan van a darle con todo empezando por ese mediocampista que se tira de carretilla cuando enfrenta al Real Madrid. **¡OJITO, OJITO!**

Timbra mi teléfono y es una llamada desde Ate donde el comando técnico mira de reojo a ese directivo que anda buscando un "9" porque tira la toalla rápido cuando un buen jugador le dice sus pretensiones económicas. El entrenador no entiende si hubo buen ingreso de billete este año y cobran hasta por tomarse una foto con la estatua de Lolo. Parece que andan en plan ahorro y guarda que el "Tunche" juega la Libertadores otra vez al lado del atacante que vino del fútbol playa. **¡HUUUMMM!**

En Argentina parece que le perdieron la confianza al marcador que es amigo de las tarjetas rojas. Contra Gimnasia perdió el puesto y cuando dijeron su nombre entre los suplentes se escucharon pifias. Eso pasa cuando te gana el personaje o empiezas a hablar como argentino solo porque vives allá. Cuidado que suben un chico de la reserva o traen otro jugador en ese puesto que sea serio, cierre bien como central y no se ponga a patear como consagrado. Ahora sí me quito. **¡CHAAAUUUU!**

ENFRENTA AL MALLORCA Y BUSCA CORTAR MALA RACHA



• Lamine Yamal irá desde el inicio para liderar el ataque azulgrana.

Barcelona sale a recuperarse

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Prohibido perder. El Barcelona (1° con 34) visita hoy (1:00 p.m./ DTV) al Mallorca (6°con 24) con la obligación de ganar si no quiere perder la punta del torneo. Los azulgranas solo sumaron un punto de los últimos nueve que disputaron en la Liga española. Consciente de lo que se juega, el técnico Hansi Flick dejará de lado los experimentos y saldrá con lo mejor que tiene. La inesperada derrota en casa ante Las Palmas fue un golpe muy duro. Lamine Yamal, que no inició las acciones con los "canarios", Dani Olmo y Marc Casadó serán las principales variantes. Los seis puntos de ventaja que le habían sacado al Real Madrid, luego de golearlo en el clásico, se redujeron a uno, sin contar que los madrileños tienen un partido pendiente con Valencia. "Tenemos que encontrar esa presión de antes. En algunas situaciones nos hicieron goles muy bien hechos, porque bajamos la presión y dejamos demasiados espacios. Cuando era jugador me centraba mucho en esta actitud, nunca me ha gustado perder y creo que tenemos que crear más la mentalidad de lucha para ganar los partidos", señaló el DT alemán.

ojo al dato

Fiorentina informó que Edoardo Bove, que se desplomó en el campo el domingo, fue extubado y está despierto.



EN EL CITY

"PEP" EN LA CUERDA FLOJA

En Inglaterra creen que a "Pep" Guardiola se le acabó el libreto y lo culpan del mal momento del Manchester City, que de los últimos siete partidos que disputó solo empató un encuentro. Al español, que llegó al club en 2016 y consiguió seis ligas y una Champions, se le cuestiona no haber encontrado un sustituto para Rodri y no variar el sistema que ya es conocido por sus rivales. Ahora está a once puntos del líder Liverpool y fuera de la Champions.

OJO | LIMA
MARTES 3|12|2024
ojo



ANNA CARINA ESTRENA 'SOLITA'. Anna Carina estrena colaboración y esta vez lanzó el tema 'Solita' con la agrupación amazónica 'Explosión de Iquitos'. 'Solita' es una composición de Anna Carina y de Jesús 'El Viejo' Rodríguez y ya está disponible en Spotify y YouTube.

ASEGURA QUE NO ES MALA MADRE

Deysi Araujo saca cara por Florcita



▪ La considera como su hermana.

Deysi Araujo descartó que Florcita Polo sea una mala madre, a raíz de que Susy Díaz señaló que se hace cargo de casi todos los gastos de su hija y sus nietos. "Susy es como si fuera mi mamá y Florcita mi hermanita, pero entiendo el hecho de que Florcita esté en un concurso de belleza y eso le demanda mucho tiempo. No creo que esté descuidando a sus hijos ni que sea mala madre, porque no lo es", expresó Araujo.

"Cuando Susy reniega, exagera en decir las cosas. Ella (Díaz) no quería que Florcita entre al concurso, pues le quita bastante tiempo; sin embargo, tengo entendido que ya va a terminar el concurso y estará más tiempo con sus hijos", añadió.





▪ Flor Polo, según su mamá Susy Díaz, no paga los gastos de la casa.

SEÑALA QUE HAY BAJA CALIDAD

Francisca echa a productoras

La actriz Francisca Aronsson afirmó que la industria audiovisual en el Perú es de baja calidad.

"Ciertas productoras reciben financiamientos, pero solo una fracción de estos recursos va a la producción. Cómo quieres que el producto sea bueno si no estás invirtiendo todo lo que realmente te dieron", dijo en un podcast con Mónica Delta.

Dalia da oportunidad a John Kelvin

DURÁN AFIRMA QUE SOLO ESTÁN COMPARTIENDO TIEMPO JUNTOS COMO PADRES

↗ CARLA CHÉVEZ

Dalia Durán señaló que le está dando una oportunidad a John Kelvin, como padre, pues hace poco compartió con el cantante una salida al cine con sus cuatro hijos, pero recalcó que no pone las manos al fuego por él.

Dalia, me llegó esta foto, es una imagen familiar ¿Es reciente?

Sí, fuimos a cenar con los chicos y luego al cine. Como padres estamos compartiendo momentos lindos con nuestros hijos.

Dalia, esta situación no perjudica el proceso que llevas con él por la manutención, las medidas de alejamiento, etc?

No, lo consulté, mientras él esté con nosotros y no haga nada indebido no hay ningún problema. Ya dependerá de él para que se pueda solicitar el levantamiento de las medidas. Yo no pretendo continuar una guerra legal, menos donde mis hijos estén en medio.

Por los hijos se hace todo...

Sí, pero también he sido muy clara con John, hemos conversado bastante y aclarado todo lo pendiente ya que para ninguno de los dos ha sido fácil, esto no quiere decir que ponga las manos al fuego por él.

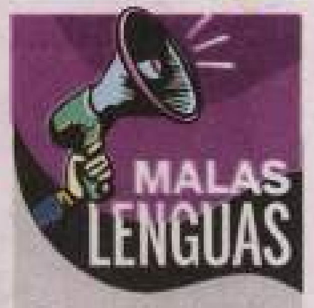
¿Estás preparada para las críticas que recibirás por darle esta oportunidad a John y vivir juntos?

No vivimos juntos, críticas siempre existirán, pero no vivo del qué dirán. Es el padre de mis hijos y lo será toda la vida, ya depende de él estar a la altura, pero no se debe confundir con estar enamorada.



ojo al dato

John Kelvin fue detenido en julio del 2021 y recluido en el penal de Lurigancho, luego de que Dalia Durán lo denunciara por maltrato físico y psicológico.



Estas malas lenguas llegan cargaditas de harto chisme... Después de festejar la graduación de su hijo menor, **LESLIE MOSCOSO, LUIS SÁNCHEZ** y el hijo de ambos se fueron volando al concierto por el aniversario de **SKÁNDALO.** Por cierto, el pequeño subió al escenario y debutó como cantante... Después de someterse a una remodelación de costillas y lipoescultura, **ESTRELLA TORRES** reapareció en los escenarios y aunque aún anda fajada, luce figurita... La cantante **RENATA FLORES** fue elegida para representarnos en el Festival de Viña del Mar en la competencia folclórica. Buena... **AMY GUTIÉRREZ** también le entra a la cumbia y durante el festival Vibra Perú cantó con la orquesta de los "Hermanos Yaipén" uno de sus más grandes éxitos... Nos vamos, nos vemos mañana.



Tommy arrocha a Deyvis

DICE QUE SE ESTÁ CREANDO ANTIPATÍA POR SUS PROPIAS ACCIONES


DEYVIS OROSCO CANTANTE

LADY GAMARRA

El cantante Tommy Portugal afirmó que Deyvis Orosco se está creando anticuerpos debido a las trabas que le estaría poniendo a su primo Bill Orosco, quien reveló que el popular "Bomboncito" le mandó una carta notarial prohibiéndole que utilice su apellido o cante las canciones de "Néctar".

"No soy envidioso ni nada. Cada uno se hace su imagen, la gente por ahí le está agarrando antipatía (a Deyvis) porque se está manejando un poco mal, como las 'trabas' que le está poniendo a su primo. Debería apoyarlo y ser consciente que detrás de los músicos hay personas que tienen familia, así que no solo perjudica a una sola persona, sino a varias", expresó Portugal.

¿Crees que Deyvis podría actuar en tu contra, tras las declaraciones que has dado?

Solo he hablado dos veces de Deyvis en toda mi vida, porque fueron dos veces que me enteré que hizo un par de cosas en contra mía, pero nada más. Además, no tengo miedo a nadie. Me siento seguro de mi talento, de mi trabajo y de mi música, así que no tengo por qué tener miedo ni envidia a nadie.

Por cierto, la productora Michelle Alexander indicó que el personaje "Javier" de "Tu nombre y el mío" no está basado en ti...

Nunca me he sentido aludido por el personaje ni nunca dije: 'Soy él'. Siempre dije que la gente lo asumía, pero nunca me lo tomo en serio, igual agradezco las palabras de Michelle. Respeto su trabajo y nunca me he sentido ofendido por el personaje.

ojo al dato



Bill Orosco denunció que su primo, Deyvis, le envió una carta notarial para prohibirle que cante los temas del grupo "Néctar" y que utilice su apellido.

AL GRANO



MILENA ZÁRATE SE VISTE DE NOVIA

Milena Zárate dijo que sintió mucha ilusión tras usar un vestido de novia durante la grabación del videoclip "No regreso contigo", que grabó junto a la cantante Handa.

JOTA BENZ FELIZ EN "EL GRAN CHEF"

Jota Benz aseguró que no le quita el sueño regresar a un reality de competencia, ya que tiene una lesión en la rodilla, y se siente cómodo en "El gran chef famosos".

HOGAR



CONSEJOS PARA MANTENER EL BAÑO LIMPIO POR MÁS TIEMPO

Para mantener el baño limpio por más tiempo, se recomienda usar productos antimicrobianos, limpiar regularmente y ventilar bien el espacio.



MINIMICE LOS RIESGOS ANTE SISMOS

Instalaciones eléctricas seguras

El Perú, debido a su alta actividad sísmica, requiere estar preparado para emergencias relacionadas con terremotos. Para reducir riesgos, Fernando Gainza, gerente comercial de CELSA, recomienda medidas clave como ubicar el tablero eléctrico en zonas visibles, fijar conexiones para evitar desprendimientos y contacto entre conductores, implementar sistemas de protección avanzados y verificar la puesta a tierra en construcciones antiguas. También, reforzar cableado en viviendas de autoconstrucción y elegir conductores de calidad.

TRANSFÓRMELA EN UN ESPACIO PRÁCTICO, FUNCIONAL Y ESTÉTICAMENTE AGRADABLE

Cocina soñada: tips para remodelar

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La cocina es uno de los espacios más importantes de la casa, sobre todo en Navidad y Año Nuevo, cuando la familia se reúne para disfrutar de la cena. No solo es el lugar donde se preparan los alimentos, sino también un punto de encuentro frecuente. Por ello, al renovarla, Vivian Suguimoto, gerenta divisional de Promart, recomienda priorizar funcionalidad, practicidad y estética.
La experta comparte algunos consejos para garantizar que cada detalle contribuya a una experiencia culinaria más cómoda y placentera.

USO. Antes de remodelar, es crucial definir cómo se utiliza la cocina: si es un espacio frecuente o solo para comidas rápidas, si se recibe visitas, etc. Esto ayuda a elegir un diseño que se ajuste al estilo de vida familiar.

DISTRIBUCIÓN. Un diseño funcional es clave. El "triángulo de trabajo" (lavadero, cocina y refrigeradora) debe ser eficiente para reducir desplazamientos. Este principio asegura que todo esté al alcance, optimizando el tiempo y espacio.

MATERIALES. Es importante elegir materiales duraderos y de calidad para garantizar la longevidad de la cocina. Opta por encimeras resistentes al calor y humedad, y muebles fáciles de limpiar para soportar el uso diario.
ALMACENAJE. Incorporar soluciones de almacenamiento inteligentes, como estantes extraíbles y organizadores modulares, es fundamental para aprovechar al máximo el espacio disponible y mantener la cocina ordenada.





La experta destaca la importancia de planificar con anticipación para contar con los recursos y tomar decisiones acertadas en la remodelación de la cocina soñada.

1

ILUMINACIÓN. Una buena iluminación es esencial para la funcionalidad y ambiente. Combine luz general y puntual en áreas clave. Las lámparas LED son eficientes y de larga duración.

2



TECNOLOGÍA. Los electrodomésticos inteligentes modernizan la cocina, facilitando tareas. Hornos conectados y refrigeradores con pantallas optimizan tiempo y espacio.

3



VENTILACIÓN. Un buen sistema de ventilación elimina olores y humedad. Una campana extractora eficiente mantiene el aire fresco y evita la acumulación de grasa.

DURABILIDAD Y MANTENIMIENTO

Cómo elegir el piso ideal para su casa



Elegir el piso ideal para una casa es una decisión clave. Es importante considerar el uso del espacio, la durabilidad y el mantenimiento. Si es un área de alto tránsito, se recomienda cerámica o porcelanato. Para quienes buscan calidez, la madera es una excelente opción. Además, deben tener en cuenta el estilo, el costo y la facilidad de mantenimiento al tomar su decisión.



5 PERSONAS

Ensalada mediterránea

INGREDIENTES:

3 tomates medianos
1 pepino
1 pimiento rojo
200g de queso feta
100g de aceitunas negras
1 cebolla morada
3 cucharadas de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN:

Primero, se lavan y cortan los tomates, el pepino y el pimiento en cubos pequeños. La cebolla morada se corta en rodajas finas. En un bol grande, se mezclan todos los ingredientes. Luego, se desmenuza el queso feta y se agregan las aceitunas negras. En un recipiente aparte, se mezcla el aceite de oliva con la sal y la pimienta, y se vierte sobre la ensalada. Finalmente, se revuelven bien los ingredientes y se sirve fría.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe

Mi esposa se endeudó en el Black Friday



Francisco (55, Carabayllo). Querida Doctora Magaly, le escribo porque estoy pasando por una situación que me tiene realmente preocupado. Yo siempre he sido muy responsable con el dinero; sin embargo, últimamente me siento atrapado en un ciclo de compras impulsivas, y creo que todo esto tiene que ver con mi esposa, Marta. He intentado muchas veces hablar con ella sobre la importancia de ahorrar y planificar, pero no parece darle mucha importancia a estos temas.

Este último Black Friday fue el colmo. Como cada año, Marta se dejó llevar por las ofertas y compró cosas innecesarias, ropa que ni siquiera iba a usar y productos de belleza que ya tenía en casa. Aunque traté de convencerla de que no necesitaba todo eso, me sentí completamente impotente frente a su entusiasmo.

Después de las compras, revisé nuestras cuentas y me llevé una gran sorpresa al ver el monto de lo que había gastado, mucho más alto de lo que esperaba. Mi mujer siempre justifica sus compras diciendo que son "oportunidades que no se pueden dejar pasar", pero esto ya me está preocupando. Siento que estoy perdiendo el control de nuestra economía y esto está afectando nuestra relación.

A pesar de todo esto, sigo amando a Marta y quiero encontrar una solución. Estoy pensando en imponer un presupuesto familiar y establecer límites a sus compras, pero no sé si eso cambiará algo. ¿Qué me recomienda?

ojo al consejo

Querido Francisco, te sugiero que hables con Marta de manera calmada y honesta, expresando tus preocupaciones sin culparla. Establezcan juntos un presupuesto claro y acuerden límites para las compras. Si es necesario, busquen la ayuda de un consejero financiero o terapeuta para fortalecer la comunicación y evitar tensiones. La comunicación es clave.

SOLUCIÓN OJOGRAMA ANTERIOR



CONSEJO SENTIMENTAL



APOYO EMOCIONAL EN PAREJA EN MOMENTOS DUROS

El apoyo emocional durante tiempos difíciles puede definir el futuro de una relación. Estar presente para su pareja, ofrecer palabras de aliento y brindarle su tiempo y energía crea un lazo más fuerte ante los desafíos.

AMOR PROPIO: LA BASE PARA UNA RELACIÓN SANA

El amor propio es esencial para una relación sana. Antes de dar amor a otro, es importante sentirse bien consigo mismo. Al cuidar el bienestar emocional y físico, se fortalece la relación, ya que estar en tu mejor versión beneficia a ambos.

EL HORÓSCOPO

POR AMATISTA
996288415

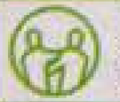




ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
No es momento para hacer exigencias en el entorno laboral. Todo llegará en tiempo y forma apropiada para usted. Tenga paciencia.



TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Quizá sea necesario aportar aire fresco a sus asuntos amorosos. Necesitan compartir tiempo de calidad juntos. Manos a la obra.



GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Evite cualquier tipo de exceso, ya sea en trabajo, comidas o actividades físicas. Al menos hoy su prioridad debe ser su salud.



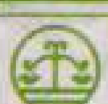
CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
No se deje llevar por la tentación de utilizar una y otra vez su tarjeta de crédito, más si es en algo que realmente no vale la pena. Piénselo.



LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Quizá sea muy tradicionalista en sus métodos de trabajo. Se impone la necesidad de modificar ciertos conceptos. Hágalo ya.



VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
En armonía con el ser amado serán capaces de superar momentos complicados a nivel familiar. Deben respaldarse uno al otro.



LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
No dude en tomar un baño de florecimiento. Le hará sentir renovado, con energías y con ganas de llevarse el mundo por delante. Suerte.



ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Siente que la rutina laboral está minando poco a poco su fortaleza. Sin embargo, no es momento para pensar en cambiar de trabajo.



SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Pronto podrá tener la posibilidad de asumir nuevas responsabilidades en lo laboral. Prepárese desde ya mentalmente para ello.



CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No tema dedicarle más tiempo a su relación de pareja. Atraviesa un momento de estabilidad que le costó mucho lograr. Cuídelo.



ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Mantenga intacta la forma responsable de trabajar por más que algunos no colaboren. Todo poco a poco se acomodará. Suerte.



PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
Hay quienes pretenden afectar su buen trabajo, descúbralos y luche contra ellos para seguir adelante. Pero sin violencia.



REFRÁN: NO OFENDE QUIEN QUIERE SINO QUIEN PUEDE.

Significado: A veces, la voluntad no basta; también se necesitan los medios adecuados para lograr un propósito.

NATURALEZA — cataujo@hotmail.com / Nº 6458



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magíster en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

NUECES DE BRASIL: UN TESORO NUTRICIONAL

➔ Las nueces de Brasil son una fuente excepcional de nutrientes esenciales, destacándose por su contenido en selenio, un mineral con propiedades antioxidantes clave para la salud inmunológica y la función tiroidea. Una sola nuez aporta hasta el 175% del valor diario recomendado de este mineral, lo que las convierte en un alimento único.

➔ Además, son ricas en grasas saludables, especialmente grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que contribuyen a la salud cardiovascular. También contienen proteínas, fibra, magnesio y vitamina E, esenciales para mantener los músculos fuertes, un sistema digestivo saludable y una piel radiante.

➔ Sin embargo, dado su alto contenido en selenio, se recomienda consumirlas con moderación. La porción ideal es de 1 a 3 nueces al día para aprovechar sus beneficios sin riesgo de toxicidad. 400 microgramos de selenio al día es el límite superior tolerable establecido.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com